



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

Modalidade de Ensino	EJA – 19 A 30 ANOS		2025	
	Período	PARCIAL	Mês	SETEMBRO
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO MOMENTO DA ALIMENTAÇÃO, SEMPRE INCENTIVAR O CONSUMO DE TODOS OS ALIMENTOS OFERECIDOS NA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
NUTRIENTES DISPONÍVEIS NO CARDÁPIO				
ALIMENTOS		FONTE		
Proteína animal – carnes, ovos		Ferro heme		
Cereias, arroz, feijão, espinafre, lentilha		Ferro não heme		
Verduras, legumes, frutas, leite e derivados		Minerais		
Verduras, legumes, frutas		Vitaminas, fibras		
Carnes, ovos, leite e derivados		Proteínas		
Alimentos preparados com farinhas, raízes, grãos		Carboidratos		
Óleo, margarina, manteiga, embutidos, leite e derivados		Lipídeos /gorduras		
Se houver necessidade de substituição de um alimento por outro, verificar a NOTA TÉCNICA Nº 03/2023.				
NA ENTRADA E/OU NA SAÍDA				
VARIEDADAS PARA NÃO REPETIR (ESCOLHER UMA PREPARAÇÃO E UMA BEBIDA):				
Batata doce cozida				
Biscoito, fruta				
Bolo de (farinha de: trigo/mandioca/rosca) banana/ ou cenoura/ou beterraba/ ou batata doce, com ou sem aveia				
Fruta com aveia e leite				
Mandioca cozida				
Mingau de aveia				
Panqueca com geleia caseira sem açúcar				
Torta de: frango, ou carne, ou legumes				
Sugestão de bebidas: chá de capim santo ou erva doce, leite, Quick natural (leite batido com beterraba), Suco natural de frutas (suco de laranja com cenoura – fanta natural, suco de beterraba com limão).				
Obs.: Sempre possível servir frutas.				



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
CARDÁPIO – 2025

JANTAR

A composição do almoço/jantar é de arroz ou macarrão + feijão + 1 porção de proteína (bovina ou frango ou ovo) + um legume (cru ou cozido, alternado com a verdura) + uma verdura (crua ou cozida, alterna com o legume).

No período de inverno acrescentar caldo de legumes no almoço e jantar.

Fazer uso: - Temperos (ervas) nas carnes (frango, aves, peixe); - Noz moscada em massas e cremes; - Cravo e canela em arroz doce, bolos, mingau.

2ª Feira	01/09/2025	3ª Feira	02/09/2025	4ª feira	03/09/2025	5ª Feira	04/09/2025	6ª Feira	05/09/2025
Arroz, ovos mexidos com batata e cenoura, abobrinha refogada, salada de grão de bico e repolho		Arroz, feijão preto, lagarto recheado com cenoura e cebola, repolho refogado e salada de beterraba		Macarrão ao sugo, asa de frango ensopada com quiabo, purê de abóbora, salada de alface e tomate		Arroz, feijão, carne moída refogada com batata, farofa de couve, salada de beterraba e alface		Sopa de feijão com macarrão, abóbora, quiabo, almeirão, mandioca	
Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Tangerina
2ª Feira	08/09/2025	3ª Feira	09/09/2025	4ª feira	10/09/2025	5ª Feira	11/09/2025	6ª Feira	12/09/2025
Arroz, ovos rancheiros na ervilha refogada, purê de abóbora, salada de alface, almeirão e beterraba		Macarrão com carne desfiada e tomates refogados, repolho refogado, salada de batata e cenoura		Arroz, feijão, coxa da asa ensopado com batata doce e cará, chuchu refogado, salada de alface e almeirão		macarrão ao sugo, kibe com carne moída assado, brócolis refogados, salada de pepino e tomate		Arroz, feijão preto, frango assado, purê de batata e cará, salada de alface e repolho	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Goiaba
2ª Feira	15/09/2025	3ª Feira	16/09/2025	4ª feira	17/09/2025	5ª Feira	18/09/2025	6ª Feira	19/09/2025
Arroz, lentilha, omelete ao forno com cará e chuchu, salada de repolho e cenoura		Arroz, escondidinho de batata e cará com frango desfiado, salada de tabule (kibe, pepino, tomate, cebola)		Macarrão com carne em tiras e tomates, abobrinha refogada, salada de acelga e cenoura		Arroz, feijão preto, frango ensopado, farofa com couve, salada de couve-flor e alface		Macarrão ao sugo, abobrinha recheada com carne desfiada, purê de mandioquinha, salada de alface e acelga	
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Manga	Sobremesa	Banana
2ª Feira	22/09/2025	3ª Feira	23/09/2025	4ª feira	24/09/2025	5ª Feira	25/09/2025	6ª Feira	26/09/2025
Arroz cozido com grão de bico, tiras de omelete, cenoura e batata, salada de acelga e beterraba		Macarrão alho e óleo, frango ensopado com mandioca, acelga refogada, salada de alface e tomate		Arroz, feijão preto, carne de panela com batatas, chuchu refogado, salada de alface e beterraba		Macarrão com tiras de berinjela, frango assado com batata doce, creme de espinafre, salada de brócolis		Arroz, feijão, escondidinho de inhame e batata com carne em tiras, ervilha refogada, salada de beterraba e alface	
Sobremesa	Salada de fruta	Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Melão	Sobremesa	Abacaxi	Sobremesa	Laranja
2ª Feira	29/09/2025	3ª Feira	30/09/2025						
Arroz, omelete com ervilha, repolho refogado, salada de chuchu e cenoura		Arroz, feijão preto, frango ensopado com inhame, chuchu refogado, salada de alface e tomate							
Sobremesa	Tangerina	Sobremesa	Laranja						

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – Nº 8490 – RT